

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebiasaan duduk dapat menimbulkan nyeri pinggang apabila duduk terlalu lama dengan sikap yang salah, hal ini dapat menyebabkan otot punggung akan menjadi tegang dan dapat merusak jaringan disekitarnya terutama bila duduk dengan posisi terus membungkuk atau menyandarkan tubuh pada salah satu sisi tubuh. Posisi itu menimbulkan tekanan tinggi pada saraf tulang setelah duduk selama 15 sampai 20 menit otot punggung biasanya mulai letih maka mulai dirasakan nyeri punggung bawah namun orang yang duduk tegak lebih cepat letih, karena otot-otot punggungnya lebih tegang sementara orang yang duduk membungkuk kerja otot lebih ringan namun tekanan pada bantalan saraf lebih besar. Orang yang duduk pada posisi miring atau menyandarkan tubuh pada salah satu sisi tubuh akan menyebabkan ketidakseimbangan tonus otot yang menyebabkan skoliosis (Anonim dalam Sari, 2013).

Skoliosis merupakan kelainan-kelainan pada rangka tubuh berupa kelengkungan tulang belakang, dimana terjadi pembengkokan tulang belakang ke arah samping kiri atau kanan atau kelainan tulang belakang pada bentuk C atau S. Tanda umum skoliosis antara lain tulang bahu yang berbeda, tulang belikat yang menonjol, lengkungan tulang belakang yang

nyata, panggul yang miring, perbedaan antara ruang lengan dan tubuh (Rosadi, 2008).

Skoliosis memang tidak menimbulkan rasa nyeri, namun dapat mengganggu rasa percaya diri anak, yang pasti skoliosis berbahaya bila terjadi pada masa pertumbuhan tulang. Pasalnya, selain akan semakin progresif, juga berpengaruh pada postur tubuh. Seperti jalan pincang karena pinggul tinggi sebelah. Atau bisa juga tubuhnya jadi membungkuk ke depan. Skoliosis juga memberikan rasa sakit pada penderita itu sendiri pada saat dalam kegiatan belajar mengajar, misal duduk dengan berulang-ulang maka kerja otot tidak akan pernah seimbang (Rosadi, 2009).

Duduk dengan sikap miring ke samping akan mengakibatkan suatu mekanisme proteksi dari otot-otot tulang belakang untuk menjaga keseimbangan, manifestasi yang terjadi justru *overuse* pada salah satu sisi otot yang dalam waktu terus menerus dan hal yang sama terjadi adalah ketidakseimbangan postur tubuh ke salah satu sisi tubuh. Jika hal ini berlangsung terus menerus pada sistem muskuloskeletal tulang belakang akan mengalami bermacam-macam keluhan antara lain nyeri otot, keterbatasan gerak (*range of motion*) dari tulang belakang atau *back pain*, kontraktur otot, dan penumpukan problematika akan berakibat pada terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari bagi penderita, seperti halnya gangguan pada sistem pernafasan, sistem pencernaan, dan sistem kardiovaskuler (Gempur, 2013).

Pertumbuhan merupakan faktor resiko terbesar terhadap memburuknya pembengkokan tulang belakang. Lengkukan skoliosis idiopatik kemungkinan akan berkembang seiring pertumbuhan. Biasanya, semakin muda waktu kejadian pada anak yang struktur lengkungnya sedang berkembang maka semakin serius prognosisnya. Pada umumnya struktur lengkungan mempunyai kecenderungan yang kuat untuk berkembang secara pesat pada saat pertumbuhan dewasa, dimana lengkungan kecil non struktur masih fleksibel untuk jangka waktu yang lama dan tidak menjadi semakin parah, tetapi skoliosis tidak akan memburuk dalam waktu yang singkat. Skoliosis dapat menyebabkan berkurangnya tinggi badan jika tidak diobati.

Contoh yang mudah diamati ialah sikap duduk ataupun sikap berdiri seseorang, apabila terdapat gangguan deformitas maka dapat terlihat secara jelas, terutama skoliosis dengan kurva besar. Dengan pemberian edukasi sedini mungkin pada sasaran *adoleses* dapat memberi informasi ke siswa sekolah tersebut dan apabila ditemukan deformitas setidaknya tidak menjadi lebih parah.

Sikap duduk yang salah pada pelajar dapat menimbulkan terjadinya skoliosis dan perlu diketahui, keadaan meja/kursi juga dapat berpengaruh terhadap sikap duduk pelajar. Bila posisi duduk yang salah berlangsung terus menerus pelajar beresiko mengalami kelainan postur. Jika tidak segera dikoreksi akan terjadi perubahan pada fisik pelajar, seperti bahu tinggi sebelah, kepala miring, panggul tinggi sebelah dan adanya tonjolan

di punggung. Kondisi ini biasanya ditandai dengan adanya ketegangan otot. Kelainan tersebut dapat dikoreksi dengan sejumlah latihan dan melakukan senam khusus untuk memperbaiki postur tubuhnya. Tetapi pada pelajar jika hal ini tidak ditindak lanjuti kurva skoliosis akan mengalami progresivitas selama masa pertumbuhan, sehingga perlu menggunakan alat tertentu atau menjalani operasi. Jika dibiarkan dalam waktu yang lama maka derajat kurva skoliosis akan terus meningkat dan menimbulkan permasalahan diantaranya kesehatan mental, komplikasi jantung paru dan keterbatasan fungsi (Buyks et al., 2010).

Pemeriksaan yang paling sederhana adalah *Adam Forward Bending Test*. Cara melakukannya cukup dengan menyuruh pasien untuk menyentuh ujung jari kaki dari posisi berdiri. Tetapi dengan test ini tidak dapat melihat seberapa besar derajat skoliosis yang terjadi. Untuk mengukur derajat skoliosis yaitu dengan menggunakan *inclinometer* sehingga dapat diketahui besar derajat skoliosis pada *rib hump* pelajar tersebut. Hal ini disebabkan karena adanya rotasi pada daerah thorakal.

Peran fisioterapi dalam penanganan skoliosis ialah mengatasi masalah nyeri, spasme otot atau kaku, penurunan kekuatan otot, ketidakseimbangan dan stabilitas tulang belakang, serta kurangnya rasa percaya diri dengan melakukan terapi latihan berupa penguluran dan penguatan otot-otot, koreksi postur dan edukasi aktivitas sehari-hari.

Kesehatan adalah dasar untuk meraih kesejahteraan hidup di dunia ini karena sebanyak apapun nikmat yang dimiliki, menjadi tidak bermakna

bila seseorang jatuh sakit. Rasullallah mengatakan, “orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya,” (HR At-Turmudzi). Dalam hadits tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi. Menjaga kesehatan menjadi hal penting yang harus dilakukan oleh manusia agar tercipta kehidupan yang bermakna dan berguna bagi diri sendiri maupun masyarakat sekitar. Dengan hal tersebut kehidupan seseorang akan lebih berarti dan berkualitas (Al Fanjari, 2007).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan sikap duduk dengan terjadinya derajat skoliosis pada siswa tingkat pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sikap duduk dengan terjadinya skoliosis.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui adakah hubungan antara kebiasaan sikap duduk dengan terjadinya skoliosis.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dapat memberikan informasi tentang hubungan antara kebiasaan sikap duduk yang salah dengan terjadinya skoliosis.

2. Praktisi

Dapat menambah khasanah dalam ilmu pengetahuan pada umumnya serta dalam dunia kesehatan, khususnya pada bidang praktek fisioterapi dalam kasus skoliosis.

3. Peneliti

Menambah pengetahuan dan keterampilan penanganan kasus dengan melihat bagaimana riwayat perjalanan kasus skoliosis.